

睡眠障害解消勉強会動画&音声

以下リンクをクリックしパスワードを記入すると、動画及び音声を視聴することができますようになります。

<http://curehouse.jp/blog/sleep-disorder/>

パスワード：sleep

内 容

第1部

睡眠障害の一般的なイメージとは

睡眠障害の4種類と睡眠の質を表す2つのポイントとは

1. ふとんに入ってから何時間も寝付けない。

眠れないときのチェックポイントと、眠れるようになる方法

2. 寝ても、途中で目がさめてしまう。

3. 少ない時には、2時間ぐらいしか寝れない。

第2部

4. 仕事（ウエイトレス）が終わるのが、22～24時頃なので、早い時間に布団に入ることはできない。

5. どうすれば、寝ることができるか？

6. 運動した後（夕方）に眠くなって、ちょっと仮眠するつもりが朝まで寝てしまったりします。こういうときは仮眠しないほうがいいのでしょうか？

7. 仮眠は、一定時間（15分とか）で強制的に目覚ましをかけて起きたほうがいいのでしょうか？

第3部

8. 産後の不眠を克服する方法

9. 寝ようとする時緊張しないようにする体作りについて

10. 睡眠中に冷えないようにするための方法

11. 寝る前に布団の中で本を読むのはやめたほうがいいか？